

9月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

			献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食 の学校			
日	曜	しゅしょく	牛乳	お	か	ず	ちにく 血や肉になるもの(赤)		からだ 体の調子をよくするもの(緑)		はたらく 力や体温になるもの(黄)		エネルギー (kcal)		脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)		食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	麦ごはん	○	わかめスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 つぼ漬けあえ	かまぼこ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし つぼけ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 589 たんぱく質 21.7	脂質 17.3 食塩相当量 2.9	エネルギー 736 たんぱく質 25.6	脂質 19.3 食塩相当量 3.3			
2	水	麦ごはん	○	ふのみそ汁 シルバーの西京焼き(魚) 切り干し大根煮	あぶらあげ みそ・シルバー さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きりほしだいこん	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう	あぶら	エネルギー 572 たんぱく質 25.5	脂質 16.2 食塩相当量 2.2	エネルギー 719 たんぱく質 30.3	脂質 17.8 食塩相当量 2.7			
3	木	麦ごはん	○	春雨スープ えびしゅうまい(小2・中3) 豚肉とピ-マンの炒め物	かまぼこ えびしゅうまい ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ・もやし にんにく・しょうが だけのこ	むぎごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	エネルギー 574 たんぱく質 26.0	脂質 15.6 食塩相当量 3.1	エネルギー 748 たんぱく質 32.9	脂質 18.6 食塩相当量 3.6			
4	金	コッペパン	○	ミネストローネスープ 野菜コロッケ イタリアンサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく・セロリー たまねぎ・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう・コロッケ	オリーブゆ あぶら	エネルギー 666 たんぱく質 21.7	脂質 23.0 食塩相当量 3.3	エネルギー 809 たんぱく質 25.8	脂質 26.5 食塩相当量 4.1			
7	月	麦ごはん	○	じゃが芋のみそ汁 焼いてメンチカツ くずきり酢の物	どうふ・みそ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも くずきり さとう	ごまあぶら	エネルギー 559 たんぱく質 20.3	脂質 21.0 食塩相当量 2.9	エネルギー 679 たんぱく質 22.6	脂質 21.8 食塩相当量 3.3			
8	火	麦ごはん	○	夏野菜のカレー ホキののり塩揚げ(魚) チョレギサラダ	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん あかピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・なす ズッキーニ・りんご きゅうり・キャベツ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 701 たんぱく質 28.3	脂質 22.9 食塩相当量 2.4	エネルギー 874 たんぱく質 33.7	脂質 26.3 食塩相当量 2.8			
9	水	麦ごはん	○	切干大根のスープ 豚肉のスタミナ炒め ころころきゅうり	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きりほしだいこん もやし・きゅうり	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 539 たんぱく質 27.1	脂質 14.9 食塩相当量 2.5	エネルギー 689 たんぱく質 34.1	脂質 16.9 食塩相当量 2.8			
10	木	麦ごはん	○	豚汁 ソースほっけフライ(魚) ごまあえ	ぶたにく どうふ みそ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・たまねぎ だいこん・キャベツ もやし	むぎごはん こんにやく じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう	あぶら ごま	エネルギー 665 たんぱく質 28.2	脂質 21.3 食塩相当量 2.5	エネルギー 829 たんぱく質 34.1	脂質 24.3 食塩相当量 2.9			
11	金	コッペパン	○	レタススープ オムレットマトソースかけ 青大豆のサラダ	ベーコン オムレツ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	エネルギー 541 たんぱく質 22.3	脂質 18.8 食塩相当量 3.4	エネルギー 658 たんぱく質 26.2	脂質 21.6 食塩相当量 4.0			
14	月	麦ごはん	○	吉野汁 シルバーのみそマヨネーズ焼き(魚) きゃべつの塩昆布あえ	とりにく シルバー みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・きゅうり キャベツ	むぎごはん かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 570 たんぱく質 27.2	脂質 19.2 食塩相当量 1.9	エネルギー 715 たんぱく質 32.3	脂質 21.5 食塩相当量 2.3	戸倉小		
15	火	わかめごはん	○	かきたま汁 ヤンニョムチキン 春雨サラダ いちごクレープ	かまぼこ たまご とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう・はるさめ クレープ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 720 たんぱく質 28.9	脂質 26.9 食塩相当量 2.8	エネルギー 873 たんぱく質 34.2	脂質 30.1 食塩相当量 3.3	戸倉小希望献立		
16	水	麦ごはん	○	野菜のみそ汁 三色揚げ煮 福神漬け和え	みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ えのきたけ キャベツ・きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 578 たんぱく質 20.6	脂質 15.9 食塩相当量 2.3	エネルギー 725 たんぱく質 24.3	脂質 17.7 食塩相当量 2.6			
17	木	麦ごはん	○	キムチ汁 肉団子の甘酢がらめ もやしのナムル	ぶたにく みそ・どうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく・はくさい はくさいキムチ えのきたけ もやし・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 627 たんぱく質 24.2	脂質 23.3 食塩相当量 2.9	エネルギー 780 たんぱく質 28.8	脂質 26.8 食塩相当量 3.5			
18	金	コッペパン	○	かぼちゃポタージュ ハンバーグトマトソース こんにやくサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ トマト	たまねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう こんにやく	バター ごまあぶら	エネルギー 723 たんぱく質 28.1	脂質 28.6 食塩相当量 3.8	エネルギー 896 たんぱく質 34.6	脂質 34.6 食塩相当量 4.7			
24	木	麦ごはん	○	さつま汁 三色そぼろ(卵入り) 梨	ちくわ・みそ とりにく だいずミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・ごぼう しょうが・えだまめ なし	むぎごはん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	エネルギー 627 たんぱく質 26.1	脂質 20.3 食塩相当量 2.2	エネルギー 780 たんぱく質 30.9	脂質 22.9 食塩相当量 2.6			
25	金	コッペパン	○	ワントンスープ チリコンカン フルーツボンチ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし にんにく みかん パイン	コッペパン こめワントン こむぎこ カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 648 たんぱく質 27.1	脂質 21.2 食塩相当量 2.7	エネルギー 787 たんぱく質 32.3	脂質 24.5 食塩相当量 3.4			
28	月	麦ごはん	○	すいとん汁 五目厚焼き卵 のりごまあえ	とりにく みそ たまごやき	ぎゅうにゅう のり	にんじん	えのきたけ はくさい・キャベツ きゅうり	むぎごはん すいとん	ごまあぶら ごま	エネルギー 543 たんぱく質 21.3	脂質 14.8 食塩相当量 2.1	エネルギー 685 たんぱく質 25.5	脂質 16.3 食塩相当量 2.5			
29	火	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 ころころチキン さつまいもとひじきの煮物	みそ こおりどうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	えのきたけ はくさい・たまねぎ えだまめ	むぎごはん かたくりこ こんにやく さつまいも・さとう	あぶら	エネルギー 627 たんぱく質 27.8	脂質 19.3 食塩相当量 2.3	エネルギー 785 たんぱく質 32.9	脂質 21.9 食塩相当量 2.7			
30	水	麦ごはん	○	中華風卵スープ 凍り豆腐の肉みそかけ 糸寒天サラダ	たまご こおりどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・はくさい コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 644 たんぱく質 23.0	脂質 21.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 804 たんぱく質 27.2	脂質 24.3 食塩相当量 3.1			

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
夏野菜カレーの にんにく・じゃがいも・なす・ズッキーニ・カラーピーマン
チョレギサラダの きゅうり です。